

# Schlank ist einfach!



Workbook

## **Dein Mindset-Reset**

Wie Du nachhaltig und ohne Anstrengung  
schlank werden und bleiben kannst



**NINAVEIT**

[www.ninaveit.de](http://www.ninaveit.de)



# Hallo neues Leben

## **Yesss!**

Wie schön, dass Du da bist und Dir ein leichteres und entspannteres Leben mit und in Deinem Körper erschaffen möchtest.

Ich gratuliere Dir schon jetzt, denn Du hältst hier die ersten und entscheidenden Schritte in der Hand, wie Du aus dem kritischen Diät-Denken aussteigen kannst.

# Das war einmal

## In der Vergangenheit ...

- ... hast Du versucht, Dich an Essensregeln zu halten.
- ... bist Du immer wieder schwach geworden und hast zu viel gegessen.
- ... hast Du Dich für diese „Ausrutscher“ geschämt und Dich geärgert.
- ... hast Du einen neuen Anlauf gestartet, der dieses Mal hoffentlich für immer klappen sollte.

## Du sehnst Dich danach ...

- ... Dich rundum wohl in Deinem Körper zu fühlen.
- ... entspannt und genussvoll zu essen.
- ... Dir keine Grübeleien und negativen Gedanken mehr übers Essen machen zu müssen, sondern in Deinem Kopf frei zu sein.

## Die Wahrheit ist ...

- ... dass es nicht Deine Schuld oder die Deines Körpers ist.
- ... dass Regeln niemals eine Lösung für immer sind.
- ... dass Du nicht noch mehr oder eine andere Diät brauchst.
- ... dass die Lösung IN DEINEM DENKEN liegt.



**Erschaffe Dir jetzt ein neues Leben in Frieden mit Deinem Körper und Deinem Essen.** Mit dem richtigen Mindset ist es LEICHTER als Du denkst!



# Teufelskreis

## Diäten & Diätdenken

Sicherlich hast Du schon mehrere Diäten hinter Dir und am eigenen Leib erfahren, dass Dich die Diäten nicht schlanker und glücklicher gemacht haben. Sonst wärst Du jetzt nicht hier.

Diäten schaden nicht nur Deinem Körper, sondern vor allem Deiner natürlichen Beziehung zum Essen. Sie führen langfristig zu mehr Gewicht – das ist nicht nur wissenschaftlich, sondern auch millionenfach praktisch erwiesen!

„Diäten mach Dein Denken schwer.  
Dein Denken macht Deinen Körper schwer.“

### Der Diät- Teufelskreis



# Wie stark hängst Du im Diätdenken fest?

Das Diätdenken sorgt dafür, dass wir uns in vielen Alltagssituationen **unwohl** und **ungenügend** fühlen.

## Jetzt geht es um Deine Selbsteinschätzung:

	immer	oft	manchmal	nie
Ich vergleiche mich mit anderen Frauen (die sind schlanker /dicker /schöner /hässlicher als ich).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn eine schöne Frau den Saal betritt, fühle ich mich minderwertig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich brauche lange, bis ich ein Outfit finde, in dem ich mich wirklich wohl fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich vor einer Gruppe Menschen stehe, denke ich, dass viele über mein Gewicht und meine Figur urteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mit anderen Leuten esse, achte ich darauf, nicht zu viel zu essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse heimlich – vor allem die Dinge, die eigentlich verboten sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse schnell und hastig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Sünden“ wie Schokolade oder Chips esse ich mit schlechtem Gewissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünschte, ich würde anders aussehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich morgens anziehe, wähle ich ein Outfit, das möglichst viel kaschiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auch wenn Du nun feststellst, dass Du stark im Diätkreislauf festhängst – **das ist nicht schlimm!**

## Die gute Nachricht:

Du kannst an JEDER Stelle aus diesem Teufelskreis aussteigen.

## Mach Dir bewusst:

Deine bisherigen Diät-Versuche haben Dich nicht ans Ziel gebracht. Dann werden es die nächsten auch nicht tun.

Du verdienst einen liebevolleren Umgang mit Dir selbst.  
**Fang damit gleich an.**



# Starte Dein schlankes Mindset

## **Schlank ohne Stress – das geht nur in Frieden mit Deinem Körper**

Der Weg zu einem schlanken Mindset klingt einfach. Im Grunde ist er es auch. Doch wenn Du lange im Diätkreislauf warst, mag er Dir in der Umsetzung schwierig erscheinen. Lass Dich davon nicht abhalten! Wenn Du diesen Weg konsequent gehst, wirst Du nicht nur wie von selbst abnehmen, sondern vor allem viel fröhlicher und gelassener werden.

## Ich zeige Dir jetzt die vier wichtigsten Schritte auf dem Weg hin zu einem schlanken Mindset.

### Schritt 1:

#### **Lerne Deinen Körper wieder wertzuschätzen**

Wir fokussieren uns meistens auf die vermeintlichen Makel unseres Körpers. Das macht unzufrieden und anfälliger für Diäten oder Essanfälle – beides erwiesenermaßen echte Dickmacher! Ein wertschätzender Blick auf Deinen Körper erhält ihn gesund und sorgt dafür, dass es Dir viel leichter fällt, Dich gut um ihn zu kümmern.

### Schritt 2:

#### **Stoppe Selbstkritik**

Selbstkritik macht dick! Denn wenn Du Dich über Dich selbst ärgerst, greifst Du viel leichter zu Schokolade oder Chips, um Dich zu trösten. Deshalb ist es wichtig, dass Du lernst, verständnisvoll und unterstützend mit Dir selbst umzugehen.

### Schritt 3:

#### **Verabschiede Verbote**

Verbote führen zu Heißhunger und damit langfristig zu mehr Gewicht. Wenn Du Dein Verhältnis zum Essen entspannen möchtest, ist es wichtig, Dich von Verboten zu verabschieden.

### Schritt 4:

#### **Verwandle Dein Mindset**

Wir tragen viele Glaubenssätze mit uns herum, die dem Diätdenken entspringen und die uns eher dick als schlank machen. Komme Deinen Glaubenssätzen auf die Schliche und verwandle sie in ein Mindset, das Dich dabei unterstützt, Deine Wohlfühlfigur zu erreichen und zu halten.



## Schritt 1:

Finde mindestens 3 Stellen Deines Körpers, die Dir gefallen (es dürfen gerne noch mehr sein!). Wenn Du das nächste Mal an einem Spiegel vorbeikommst, richtest Du Deine Aufmerksamkeit ZUERST auf diese Stellen und lässt Wertschätzung und Dankbarkeit in Dir aufsteigen.

**Zum Beispiel:** „Ich mag an mir meine Hände/meine Haut/meine Augen und bin dankbar dafür.“

Beobachte, wie Du über Dich selbst denkst und sprichst, und verändere Deine abwertenden Dialoge Dir selbst gegenüber zunächst in neutrale, dann positive Sätze.

**Aus:** „Ich hasse meinen Bauch/meine Hüften/meine Beine“  
**wird:** „Mir gefällt zwar mein Po gerade nicht, aber ich mag meine Augen/mein Gesicht/meine Taille.“

Mach es Dir zur Gewohnheit, Deinem Körper danke zu sagen für all das, was er jeden Tag leistet. Auch wenn es scheinbar banale oder selbstverständliche Dinge sind. Das geht zum Beispiel gut, wenn Du abends im Bett liegst, kurz bevor Du einschläfst.



Lerne,  
Deinen  
Körper  
wieder  
wertzu-  
schätzen



# Positive Body Talk

Jetzt bist Du dran:

Welche Körperteile magst Du an Dir und warum?

---

---

---

---



Welche Körperteile magst Du an Dir (noch) nicht und wie kannst Du neutral oder positiver über sie denken?

---

---

---

---



Wofür bist Du Deinem Körper dankbar?

---

---

---

---



„Kümmere Dich gut um  
Deinen Körper. Er ist der  
einzige Ort, den Du zum  
Wohnen hast.“



## Schritt 2:

# Verabschiede Selbstkritik

Wir selbst sind unser größter und schärfster Kritiker. Wir kritisieren uns für unser Essen, für unser Aussehen, für unsere Faulheit, für Dinge, die wir getan haben und für Dinge, die wir nicht getan haben. Das geht manchmal den ganzen Tag.



**Doch Achtung:** Diese Kritik ist nicht hilfreich! Sie sorgt nämlich dafür, dass

- Du Dich schlecht und ungenügend fühlst,
- Du die Verbindung zu Dir selbst verlierst und
- Du wahrscheinlich aus lauter Frust, Wut und Scham zum Essen greifst.

Diese Stimme nennt man auch den inneren Kritiker. Und der ist bei den meisten von uns sehr stark ausgeprägt.

### **Übung: Etabliere Deinen persönlichen Fürsprecher**

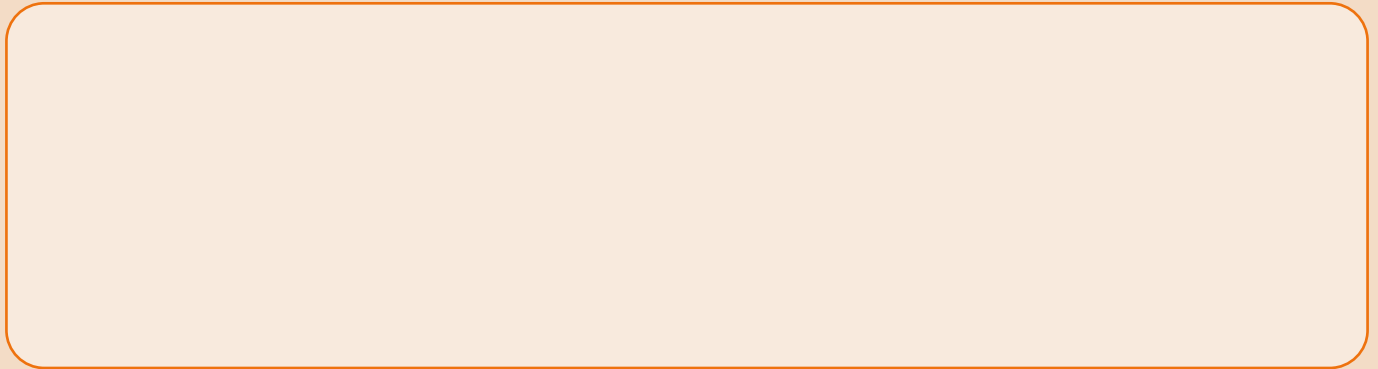
Lass uns dem inneren Kritiker jemanden entgegensetzen! Eine ebenso kraftvolle wie liebevolle Stimme, die Dich stärkt und beschützt. Stell Dir vor, dass es in Dir jemanden gibt, der Dein uneingeschränkter Fürsprecher ist. Der Dich in allem bestärkt, was Du tust. Der Dich wunderschön findet, wenn Du in den Spiegel schaust. Der Dir Mut zuspricht, der Dir alle Fehler verzeiht und Dich wieder aufbaut, wenn es mal nicht gut läuft.

### **Dein Fürsprecher und Dein schlankes Mindset**

Was hat Dein persönlicher Fürsprecher nun mit Deiner Figur zu tun? Ganz einfach: Je liebevoller Du mit Dir selbst umgehen kannst, desto weniger greifst Du nach Essen, um Dich zu trösten oder zu beschäftigen. Und je besser Du mit vermeintlichen „Fehlschlägen“ umgehen und Dir selbst verzeihen kannst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du vor lauter Frust wieder zum Essen greifst. Deshalb ist ein starker persönlicher Fürsprecher ein echter Schlankmacher!

# Erwecke Deinen Fürsprecher zum Leben!

**Jetzt ist es an Dir:** Entwirf ein konkretes Bild von Deinem Fürsprecher. Wie sieht er oder sie aus? Wie groß ist er oder sie? Vielleicht magst Du dieser Stimme auch einen Namen geben. Welche Superkräfte hat Dein Fürsprecher? Je genauer Du ihn Dir ausmalst, desto besser.



Hier hast Du Platz, um Deinen Fürsprecher zu zeichnen und zu beschreiben.

## Und nun lass diesen Fürsprecher in Dir zu Wort kommen!

Du bist unzufrieden mit Deinem Äußeren? Welchen Blick wirft Dein Fürsprecher auf Dich?

---

---

Du hast zu viel gegessen? Was würde Dein Fürsprecher dazu sagen?

---

---

Du hast etwas nicht geschafft? Wie würde Dein Fürsprecher Dich aufbauen?

---

---

Du bist traurig oder wütend? Welchen Trost hätte Dein Fürsprecher für Dich?

---

---



## Schritt 3: Verabschiede Verbote



Wenn Du schon einige Diäten hinter Dir hast, dann hast Du mit ziemlicher Sicherheit eine ganz genaue Vorstellung davon, welche Lebensmittel „gut“ und welche „schlecht“ sind. Denn die meisten Diäten funktionieren nach dem Prinzip, dass gewisse Dinge verboten sind und Du von anderen mehr essen sollst. Bestimmt hast Du auch eine Vorstellung davon, wann und wie Du essen „solltest“.

*LowCarb*    kein Frühstück    *viel Gemüse*  
nicht nach 18 Uhr    *sugarfree*    Intervallfasten  
*vegetarisch*    proteinreich    *vegan*

### **Solche Regeln und Verbote haben drei fatale Folgen:**

1. Sie verhindern, dass Du die Signale Deines Körpers wahrnehmen kannst, weil Dein Verstand lauter ist.
2. Sie sorgen dafür, dass Du Dich lange Zeit zusammenreißt und dann irgendwann doch „schwach“ wirst.
3. Es kann sein, dass Du Dir angewöhnt hast, gerade die verbotenen Lebensmittel schnell und heimlich zu essen.

Unterm Strich sorgen Verbote und Essensregeln dafür, dass Du „gute“ und „schlechte“ Tage hast – also Tage, an denen Du Deine Regeln eingehalten oder eben nicht eingehalten hast. Über lange Frist führen sie dazu, dass Du höchstwahrscheinlich MEHR Kalorien zu Dir nimmst als Deinem Körper guttut.

# Wage ein Experiment

Wenn ich meinen Klienten sage, dass sie sich von Verboten trennen sollen, geht bei vielen die Alarmglocke los: „**Dann esse ich ja hemmungslos Süßigkeiten!**“

Ich kann Dich beruhigen: Meiner Erfahrung nach legen sich solche Phasen nach kurzer Zeit von selbst – wenn Du folgendermaßen vorgehst:

## Mach mal Inventur

Lass uns mal konkret werden: Führe in der ersten Liste alle Lebensmittel auf, die bei Dir das Schild „Verboten“ tragen, bei denen Du aber regelmäßig schwach wirst, z.B. Vollmilchschokolade, Schokoeis oder Croissant. In der zweiten Liste sammelst Du die Lebensmittel, die Dir eigentlich nicht schmecken, die Du aber isst, weil sie ja angeblich gesund sind oder schlank machen, z. B. Salat, Magerquark oder bestimmte Gemüsesorten.

„Würde ich gerne essen,  
ist aber verboten“

---

---

---

---

---

„Esse ich, obwohl ich es gar  
nicht so mag“

---

---

---

---

---


Vielleicht hast Du hier schon die eine oder andere Erkenntnis darüber gewonnen, wie sehr Dein Verstand Dein Essverhalten dominiert. Jetzt starten wir ein Experiment!

## Experiment

Setze Dir einen Zeitraum, der für Dich angemessen ist. Das können 3 Tage, 1 Woche oder länger sein. Das Experiment besteht darin, die Lebensmittel von Liste 1 „Verboten“ konsequent aber in Maßen in Dein tägliches Essen einzubauen. Zum Beispiel als Nachtisch. Die Lebensmittel aus Liste 2 lässt Du dagegen konsequent weg und isst nur Dinge, die Dir wirklich schmecken.

Wenn Du diesen Weg weiter gehst, wirst Du mit der Zeit immer weniger Gelüste auf die „**verbotenen**“ Lebensmittel verspüren!



A woman with long, wavy blonde hair and blue eyes is standing outdoors. She is wearing a white, sleeveless, V-neck dress. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a wooden pergola structure with a lattice roof, and there are green plants and trees visible behind it. The lighting is bright and natural, suggesting it's daytime.

Ich verspreche mir selbst,  
mich ab heute gut um  
mich und meinen Körper  
zu kümmern.

## Schritt 4:

# Verwandle Dein Mindset

**Dein Mindset ist die Art und Weise, wie Du denkst. Deine Überzeugungen und Deine Glaubenssätze bestimmen Dein Handeln, ohne dass Du Dir dessen bewusst bist.**

**Das Perfide an Glaubenssätzen sind zwei Dinge:** Zum einen agieren sie verdeckt. Das bedeutet, dass Du Dir Deiner Glaubenssätze meistens gar nicht bewusst bist. Sie sind wie ein Betriebssystem auf dem Computer, das im Hintergrund läuft und auf dessen Oberfläche Deine Handlungen passieren. Zum anderen haben sie einen absoluten Machtanspruch. Damit meine ich, dass Du unbewusst glaubst, dass diese Sätze IMMER gültig sind. Du kommst gar nicht auf die Idee, sie infrage zu stellen.

Wenn Du schon oft versucht hast, abzunehmen, hast Du Dir mit großer Wahrscheinlichkeit – und meistens unbewusst – ein Mindset angeeignet, das Dich daran hindert, schlank zu werden. Du kannst Dir diese Denkmuster bewusst machen und sie aktiv ändern. Genau das machen wir jetzt.

## So kannst Du Dein Mindset ändern:

1. Mach Dir Deinen destruktiven, hinderlichen Glaubenssatz bewusst.
2. Werde Dir bewusst, dass Du diesen Glaubenssatz selbst gewählt hast in einer Zeit, als Du nicht wusstest, wie Du anders mit der Situation umgehen sollst. Du hast ihn unbewusst als absolute Wahrheit angenommen, doch dieser Glaubenssatz stimmt nicht immer. Ja, er kann manchmal stimmen. Aber er muss nicht über Dein gesamtes zukünftiges Leben bestimmen.
3. Finde einen Satz, der förderlich für Dich ist. Ein solcher Satz fühlt sich spontan gut an. Er sollte nicht völlig unrealistisch, sondern so glaubhaft für Dein System sein, dass Du ihn für wahr halten kannst.



# Dein neues, schlankes Mindset

Hier ist eine Liste an möglichen Glaubenssätzen, die auf Dich zutreffen können. Bewerte erst, wie sehr dieser Satz auf Dich zutrifft. Dann befrage Deinen Verstand: Suche nach Beispielen, wann dieser Satz NICHT stimmt. So entlarvst Du seinen Anspruch auf Absolutheit. Am Ende stehen Beispiele für neue, förderliche Sätze. Hier kannst und sollst Du gerne Deine persönliche Formulierung finden. Hast Du andere Glaubenssätze, die Du verwandeln möchtest? Dann führe die Tabelle für Dich fort.

<b>Destruktiver Glaubenssatz</b>	<b>Wie sehr ist das DEIN Glaubenssatz auf einer Skala von 1-10?</b>	<b>Wann stimmt dieser Glaubenssatz NICHT? Versuche Beispiele zu finden – auch wenn sie Dir unrealistisch erscheinen.</b>	<b>Welcher Satz wäre hilfreicher für Dich?</b>
Wer schlank sein will, muss verzichten.			Gesund essen kann Spaß machen und mir richtig gut tun.
Ich habe schon so oft versucht abzunehmen – ich werde es nie schaffen.			Ich habe bisher noch nicht den richtigen Weg gefunden. Es liegt nicht an mir. Ich bin weiter auf dem Weg und werde es schaffen.
Abnehmen ist anstrengend.			Abnehmen kann einfach sein. Ich habe Zeit und kann es entspannt angehen lassen. Ich kann mir Hilfe holen.
Ich bin sowieso unsportlich.			Ich darf genau die Bewegung machen, die mir Spaß macht.
Nur wer schlank und fit ist, ist angesehen und beliebt.			Ich bin ein wundervoller und liebenswerter Mensch genau so, wie ich jetzt bin.
Ich bin und bleibe hässlich und dick.			Ich habe so viel Schönheit an mir. Das Gewicht, das mich stört, darf mich jetzt verlassen.
Wenn ich erst mal zu viel gegessen habe, kann ich danach ruhig weiteressen – darauf kommt's dann auch nicht mehr an.			Wenn ich mal zu viel gegessen habe, hat das nur zur Folge, dass ich etwas länger satt bin. Ich fühle, dass ich jetzt satt bin und kein Essen mehr brauche.



<b>Destruktiver Glaubenssatz</b>	<b>Wie sehr ist das DEIN Glaubenssatz auf einer Skala von 1-10?</b>	<b>Wann stimmt dieser Glaubenssatz NICHT? Versuche Beispiele zu finden – auch wenn sie Dir unrealistisch erscheinen.</b>	<b>Welcher Satz wäre hilfreicher für Dich?</b>
Wer Kinder hat, der nimmt halt zu.			Es gibt viele Mütter, die schlank sind, und ich kann das auch.
Mit über 50 wird man einfach fülliger.			Es gibt viele ältere Frauen, die schlank sind, und ich kann das auch.
Wer abnehmen will, darf keine Süßigkeiten mehr essen.			Es gibt viele schlanke Menschen, die Süßigkeiten essen. Ich werde ein gesundes Maß finden.
Wer abnehmen will, muss 10.000 Schritte am Tag gehen oder 3x pro Woche Kraftsport machen.			Ich darf die Bewegung in dem Maß machen, wie es gut für mich ist.
Wer abnehmen will, darf abends keine Kohlenhydrate mehr essen.			Ich darf das essen, was mir schmeckt und was meinem Körper gut tut.

Wenn Du Deine neuen Sätze gefunden hast, dann sage sie Dir innerlich oder laut vor und verbinde Dich mit den Gefühlen, die diese Sätze in Dir auslösen. Sie sollten Gefühle von Leichtigkeit, Freude, Selbstachtung und Liebe in Dir auslösen. Lass diese Gefühle in Dir stark werden. Sag Dir Deine neuen Sätze über eine Zeit von mindestens 3 Wochen jeden Tag vor und verbinde Dich dabei mit diesen positiven Gefühlen.

Sorge nun dafür, dass Du Deine neuen, förderlichen Sätze möglichst oft siehst. Schreibe sie Dir auf eine Liste und lies Dir diese Liste jeden Morgen und jeden Abend vor. Notiere sie Dir einzeln auf Post-its und verteile sie in Deiner Wohnung. Oder schicke Dir die Sätze selbst auf Dein Handy. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

Jedes Mal, wenn Dir bewusst wird, dass Du gerade einen destruktiven Glaubenssatz aktivierst, halte kurz inne und erinnere Dich, dass dies nur ein hinderlicher, schädlicher Glaubenssatz ist. Hole dann Deinen neuen Satz hervor.

Mit der Zeit wirst Du feststellen, dass Du in Situationen, in denen Du früher in Deine destruktiven Muster abgetaucht bist, nun viel entspannter und ruhiger handeln kannst. Dein Essverhalten wird sich mehr und mehr entspannen und die zwanghaften Gedanken an Essen werden nach und nach Dein Leben verlassen.

# Dein neues, schlankes Mindset

- Du willst endlich nachhaltig abnehmen, ohne Verzicht und Stress?
- Du willst raus aus emotionalem Essen?
- Du willst Dich wieder richtig wohl in Deinem Körper fühlen?

*Dann ist hier die Lösung für Dich:  
Das Seelenfutter-12-Wochen-  
Coaching-Programm*

Gib Deinem Körper was er braucht – und Deiner Seele, was sie braucht!

**Ich begleite Dich direkt und persönlich auf Deinem Weg hin zu Deinem Wohlfühlkörper.**

## **Nach 12 Wochen:**

- genießt Du das Essen ohne schlechtes Gewissen.
- hast Du emotionales Essen aufgelöst
- weißt Du, wie Du gesunde Gewohnheiten mühelos integrierst.
- wirst Du gesünder, schlanker und fitter.

Wenn Du heute die Entscheidung triffst, Dich auf den Weg zu machen, kannst Du Dein Leben in wenigen Wochen zum Besseren wenden. **Ich zeige Dir den Weg.**

Hier geht es zum kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch.

